

Dagmar Petru

User

Mediterraner Gemüsespieß

Vorspeise

Rezept-Gewinnspiel



ZUBEREITUNG  SCHWIERIGKEIT: ● ● ○ ○ ○ ZEIT: 15 MIN. 

Gemüse schneiden auf den Spieß auffädeln. Soja und Olivenöl vermengen und auf die Spieße beträufeln, Majoran in der Hand zermürben und ganz leicht auf die Spieße streuen. Am besten schmecken Sie am Griller. Man kann Sie aber auch für 10 min in der Pfanne braten.

ZUTATEN

1Tasse Champignon

1Zucchini

1 Glas Maiskölbchen

1Rote Zwiebel

1 Grünen Paprika

2EL Sojasauce

2EL Olivenöl

1 EL Majoran